Viernes 31 de mayo del 2024 | Año 39 | Nº 14,554
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25



MAFIA SE APODERÓ DE SU DINERO EN BRASIL

PÁGINA 9



ROBAN 420 MIL DOLARES A GUERRERO

- Banda conocida como Los Parceros usó documentos falsos para sacar la CTS del delantero.
- Para colmo, otra vez se habría peleado con Ana Paula.

ATRAPAN A 25



- Capturan a miembros de Los Gallegos en operativo gigante. PÁG. 2

NO TIENE NADA

- Esposa de Melcochita niega que cómico cuente con fortuna, como él presume. PÁG. 10

POLICÍA DIO GOLPE A BANDA EN OPERATIVO EN LIMA, TACNA, TRUJILLO Y TOCACHE Y VARIAS CÁRCELES

Capturan a 25 de Los Gallegos

✚ Mafia, que ya se separó de El Tren de Aragua, es liderada por una mujer, que logró huir y está siendo buscada. ✚ Sus miembros, en su mayoría extranjeros, se dedican a la extorsión, lavado de activos y narcotráfico. ✚ Tienen búnker en medio de vacas y chanchos.



ALGUNOS DE LOS SOSPECHOSOS DE PERTENECER A LOS GALLEGOS, QUE ESTARÍA TRATANDO DE LAVAR DINERO ILÍCITO.







Unas 25 personas de Los Gallegos, que ya se separó del Tren de Aragua y tendría sus propio jefe, integrado en su mayoría por extranjeros implicados en los delitos de extorsión, trata de personas, lavado de activos y narcotráfico, fueron detenidas en un megaoperativo realizado en Lima y provincias.

El operativo se llevó a cabo en diferentes localidades, como la región Lima, como la propia capital, Chilca, Ate, San Martín de Porres y Surco, como también en el interior, en Tacna, Trujillo y Tocache.

Al mismo tiempo se allanaron seis celdas en los penales de Socabaya (Arequipa), Challapalca (Tacna) y Ancón (Lima).

En Tocache, se encontraron fusiles y pistolas enterradas, además, en un hotel de Ate se rescató a varias mujeres, algunas de ellas menores de edad, que eran víctimas de trata de personas.

Además, se allanó dos viviendas de la cabecilla, donde se ubicó a mujeres y menores de edad.

Según las investigaciones, esta organización, liderada por una mujer que está no habida, pretendía crear 13 empresas fantasmas en predios adquiridos para el Lavado de Activos y de esa forma ocultar el dinero ilícito.

Esta red puso en marcha la venta de bebidas alcohólicas y de autos para que oculten el dinero en el país.

"La que lidera la línea de lavado de activos es una mujer. Lo importante de esta organización criminal es que ya habían saltado a otra etapa de lo que es el delito. Es decir, primero captan a las víctimas, las explotan y allí generan dineros ilícitos [...] ese dinero lo están lavando a través de 13 empresas", explicó el fiscal Jorge Chávez Cotrina.

GRANJA ERA SU BÚNKER

En Jicamarca, en medio de una granja con vacas y chanchos, esta banda construía lo que se había convertido en su centro de operaciones.

Agentes de la Policía Nacional llegaron hasta el AH Corazón de Jesús, ubicado en la cima de un cerro, donde capturaron a cinco extranjeros pertenecientes a la organización criminal Los Gallegos.

Los detectives en el lugar encontraron enterrados una escopeta, dos cacerinas y municiones.

"Estaban construyendo una base, y era resguardado por venezolanos. Pusieron tranqueras en el acceso para evitar el ingreso y vigilaban desde lo alto.", dijeron los agentes policiales.

Hay siete peruanos

El coronel PNP Héctor Quinteros, jefe de la División de Investigación Contra el Crimen Organizado, explicó que fueron detenidos 17 varones (10 venezolanos y 7 peruanos, entre ellos, un requisitoriado) y 8 mujeres.

Se menciona entre los intervenidos a, Antonio Jhosap Pernia Jiménez "Negro Miguel", encargado de las extorsiones; y Dennis José Torres Marrero "Katia, en trata de personas. Indicó también que el tráfico de droga es controlado por Yosmar Orlando Sandoval Pérez "Yhosma " y la línea de las empresas es manejada por Giezi Rufino Quispe "Giezi". Asimismo, dos purgan prisión.

el Popular
Viernes 31 de mayo del 2024
Año 39 | Nº 14.554
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Hoy cumple años:
Hugh Dillon (61). Es un actor y músico canadiense. Uno de sus papeles más conocidos es el de Ed Lane en la serie Flashpoint. También ha aparecido en otros programas como Yellowstone y Mayor of Kingstown.



El santo del día
Santa Petronila. Virgen y mártir que San Pedro curó de una parálisis.

Un día como hoy
En 2011. En España, el futbolista argentino Lionel Messi gana por tercer año consecutivo el trofeo Di Stéfano al mejor jugador de la Liga de ese país.

ORGANIZACIÓN CIVIL PROGRAMÓ ESTE RECLAMO MASIVO EN EL DÍA DEL CUMPLEAÑOS DE LA PRESIDENTA

Hoy cacerolazo contra Dina

✚ Convocatoria contra su pésimo gobierno se ha viralizado en redes sociales y arranca a las 9 p.m.

Protesta ciudadana. En medio de cuestionamientos y descontento general sobre la gestión de la presidenta Dina Boluarte, una organización civil está anunciando un cacerolazo contra la mandataria para hoy viernes 31, cuando celebrará su cumpleaños.

Según la organización Jóvenes Unidos está programada para las 9 p.m. en esta fecha en que Boluarte Zegarra cumplirá 62 años.

Cabe destacar que en los últimos meses su desaprobación ha ido en aumento por las investigaciones en su contra por el caso Rolex y las presuntas injerencias en las diligencias de su hermano Nicanor Boluarte.

Boluarte llegó a Palacio de Gobierno luego del fallido autogolpe de Pedro Castillo, quien se encuentra en el penal Barbadillo tras una resolución de prisión preventiva. Ante ello, se reportaron manifestaciones en diversas regiones en contra de la mandataria, dejando más de 50 fallecidos y cientos de heridos.



LA POBLACIÓN LE HARÁ SABER UNA VEZ MÁS A BOLUARTE SU RECHAZO CONTRA SU GESTIÓN EN EL GOBIERNO.

Dos casos

Boluarte no solo enfrenta la denuncia e investigación por las muertes de las protestas en el país. También afronta una por el caso Rolex. Ahí se le señala como autora de la comisión del delito de cohecho pasivo impropio.



Desde que asumió el mandato, una de las primeras investigaciones que se le abrieron a la presidenta fue por las muertes en protestas en el país.

Hoy, la presidenta se mantiene en silencio y contrató un funcionario para que sea el vocero y realice otras funciones. Sin embargo, Boluarte ha preferido no hablar a la prensa en ninguna actividad oficial.

FISCAL SÁNCHEZ COBRÓ TRES SUELDOS

120 días de suspensión

JNS NO PASÓ POR ALTO GRAVE FALTA DE FISCAL SUPREMO PABLO SÁNCHEZ.

La Junta Nacional de Justicia (JNJ) aprobó por mayoría suspender 120 días al fiscal supremo Pablo Sánchez por el cobro de tres salarios.

Los votos a favor del informe presentado por María Zavala fueron de Marco Falconí, el presidente Antonio de la Haza y Guillermo Thornberry. La magistrada Imelda Tumialán se opuso.

Tumialán alegó que la norma no considera la dieta como un sueldo por lo que no se acredita la falta grave.

Zavala expuso en audiencia que Sánchez incurrió en una falta "muy grave" al percibir salarios como profesor universitario y como fiscal supremo, y recibir dietas como integrante del consejo directivo de la Academia Nacional de la Magistratura (Amag). Todo al mismo tiempo.



OSCORIMA ESTÁ COMPRMETIDO EN EL CASO ROLEX Y OTROS.

ES LA CUARTA VEZ QUE LE PIDE SE PRESENTE

Congreso cita de grado o fuerza a Oscorima

El presidente de la Comisión de Fiscalización, Segundo Montalvo, informó que citarán al gobernador Wilfredo Oscorima de grado o fuerza al Congreso tras no haber asistido en 3 ocasiones y haber guardado silencio en una oportunidad por los casos Rolex y otros. El parlamentario afirmó que todo está en manos de la Mesa Directiva. "Estamos cursando el documento a la Mesa Directiva para que haga su trabajo de grado o fuerza porque no es posible que se burle de la invitación", señaló Montalvo

DESTITUIDA FISCAL PATRICIA BENAVIDES

De la mano con el Apra



BENAVIDES ESTUVO EN EVENTO ORGANIZADO POR EL APRA Y CRITICÓ A SUS EX COLEGAS.

La destituida fiscal de la Nación, Patricia Benavides, participó este miércoles en un evento organizado por el partido aprista (APRA). Durante el encuentro, la extitular del Ministerio Público dio un discurso en el que se refirió a su destitución como jueza suprema.

Benavides lanzó ataques contra sus excolegas, las fiscales supremas Imelda Tumialán, Inés Tello y María Zavala, a quienes acusó de vengarse de ella.

"Tumialán, Tello y Zavala expresaron la venganza y el odio de quienes encontraron en mí un obstáculo para controlar el Ministerio Público. Ese informe exprés fue hecho con intereses políticos", aseguró.

INSÓLITO CASO OCURRIÓ EN JULIACA

Roban camioneta de la PNP a pocos metros de Depincri

✚ Sospechan que tema tenga relación con detención de policías con droga.



DE FORMA SOSPECHOSA UN VEHÍCULO DE LA POLICÍA NACIONAL FUE SUSTRAÍDO EN JULIACA.

Cinthia Alvarez

JULIACA. Una camioneta de la Policía fue robada a pocos metros de la Dirección de Investigación Criminal (Depincri).

Ocurrió el martes por la noche, cuando el vehículo estaba estacionado en el Jirón Manuela Prado.

Eber Vaca Olivera (30), encargado del área de logística de laPNP denunció el hurto de la camioneta con placa B9W-788, que es propiedad del Pronabi y fue adjudicada a la Depincri PNP Juliaca .

El hecho se puso a conocimiento al fiscal de turno Harold Rudy Supo. Asimismo las investigaciones vienen siendo desarrolladas por el personal de la Sección de Prevención e Investigación de Robo de Vehículos.

Al respecto el comandante Domingo More More de la Depincri mencionó que las investigaciones se vienen desarrollando, además de que se presume que el acto delictivo pudo haber sido cometido a partir de la detención de cinco efectivos policiales que estarían involucrados en una intervención simulada apropiándose de 80 paquetes de droga.



Secuestran empresario en el Cercado

El empresario dedicado a rubro de construcción civil Brayan Daniel Chávez, fue secuestrado el lunes a plena luz del día y a pocos metros de la comisaría de Monserrate, en el Cercado de Lima, por una presunta banda de delincuentes. Pierina Escobar, esposa de la víctima, presentó la denuncia ante la Dirincri, solicitando la intervención de las autoridades para lograr la liberación de su marido. "En el video se ve que varias personas se lo llevan, no sabemos nada de él hasta ahora", dijo desesperada.

El tiempo:
Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
31 ºC - 17 ºC	25 ºC - 15 ºC	21 ºC - 13 ºC	23 ºC - 13 ºC	33 ºC - 23 ºC	18 ºC - 15 ºC	29 ºC - 10 ºC	27 ºC - 8 ºC	25 ºC - 0 ºC	19 ºC - -8 ºC	17 ºC - -1 ºC	22ºC - 14 ºC

La Luna

LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
23/5/24	30/5/24	6/6/24	14/6/24

EL CASO EN LA PUNTA ESTÁ EN INVESTIGACIÓN

Cierran playa en Callao por manchas de petróleo



LA ZONA DEL DESASTRE HA SIDO ACORDONADA POR LAS AUTORIDADES.

El Municipio de la Punta cerró parte de la playa Cantolao, por la presencia de manchas de petróleo. El cierre abarca un tramo de tres cuadras, desde el club Regatas Lima hasta la altura del muelle de Canioteri, según confirmó La Capitanía del Puerto del Callao.

El capitán Henyer Díaz mencionó que se ha acordonado la zona del mar donde se detectaron las manchas de petróleo, aunque hasta el momento se investiga su procedencia. Añadió que inmediatamente la Capitanía del Puerto activó el plan de contingencia para realizar la limpieza de la zona y controlar el derrame.

En tanto, el alcalde Ramón Garay confirmó que ha enviado oficios a los organismos como OEFA, el ministerio de Energía y Minas, Ministerio Público, Defensoría del Pueblo.

Además, señaló que alguien tiene que hacerse responsable por la contaminación, “no puede ser posible que el Municipio de La Punta sea afectado”, reclamó.

No hay fecha específica para la reapertura de la zona afectada.

EN CORTO



PARÁSITOS EN CONSERVAS DE QALI WARMA

PIURA. En dos centros educativos del distrito de La Matanza, madres de familia hallaron larvas en las conservas de anchoveta que fueron entregados por el Programa del Estado: Qali Warma. La directora del colegio inicial 1299 del caserío La Ancajima dio parte de lo encontrado a las autoridades.



BEBÉ ABANDONADO SE ENCUENTRA ESTABLE

Gracias a la rápida reacción de las autoridades, una bebé de 16 horas de nacida, que fue abandonada por su madre en un tacho de basura, se encuentra sana y salva en el Hospital de la Policía Nacional. Las autoridades se encuentran en búsqueda de evidencias para determinar la identidad de la madre.

EN LIMA METROPOLITANA POR PERCANCES DE TRÁNSITO EN ESTE AÑO

177 muertos por accidentes

La principal causa, afirma la Policía Nacional, es el exceso de velocidad.



LAS CIFRAS SON MENORES QUE EL MISMO PERIODO DEL 2023, PERO IGUAL DE PREOCUPANTES.

Cifra alarmante. En los primeros cinco meses del 2024, 177 personas han muerto a causa de accidentes de tránsito en Lima Metropolitana.

La indformación corre por cuenta dl coronel Ulises Vásquez Rodrigo, jefe de la División de Prevención e Investigación de Accidentes de Tránsito (Divpiat) de la Policía Nacional.

“En el 2024 sucedieron 170 accidentes y tenemos 177 víctimas, 14 menos que lamentar en los hogares peruanos. La incidencia en las vías varía de acuerdo a la temporada”, afirmó Vásquez Rodrigo en conferencia de prensa.

El oficial también detalló a los medios que las principales causas de estos accidentes son el exceso de velocidad, la imprudencia de los peatones y conducir en estado de ebriedad.

Cuidado con la velocidad

Aunque se trata de un número inferior a lo mostrado durante el mismo periodo en 2023, la cifra es para estar en alerta. “Las principales causas son el exceso de velocidad y la imprudencia del peatón”, reiteró.

INDECI LLAMA A SER PARTE DE ESTE EVENTO

Hoy simulacro de sismo

EJECICIO PARA SALVAR VIDAS.

Hoy, desde las 10 a.m., se llevará a cabo el primer Simulacro Nacional Multipeligro del 2024, por lo cual el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) exhorta a toda la población a participar de esta actividad preventiva frente a desastres.Con el lema Súmate tú también, este ejercicio tiene como objetivo fortalecer las capacidades de preparación de la población frente a diversos peligros de origen natural y aquellos generados por la acción humana con la participación activa de todas las personas en el entorno familiar, laboral, escolar, comunitario, entre otros. El Indeci llama a la población, organizaciones sociales, entidades públicas y privadas a sumarse al simulacro para prepararse y proteger lo más importante: su vida y la de sus seres queridos.

CHOFER Y COBRADOR DE VEHÍCULO SE DIERON A LA FUGA

Combi sin freno invade rieles de tren y deja ocho heridos

✚ Una pasajera salió volando y por suerte no perdió la vida.

Ocho heridos dejó accidente en Ate, luego que una combi sin frenos se despistó e invadió rieles de tren en plena carretera central.

Cámaras de seguridad captaron el preciso momento en que el conductor, al parecer pierde el control del vehículo, invade el carril adyacente y se sube a las vías del tren.

En medio del caos, una pasajera salió volando del vehículo, mientras que un transeúnte, saltó en el último segundo para evitar ser atropellado.

Tras estrellarse contra una casa prefabricada, la unidad vehicular termina con las llantas hacia arriba. Agentes policiales y el personal del SAMU acudieron al lugar para socorrer a los heridos. El chofer y cobrador huyeron de la escena. Se supo que el vehículo tiene papeletas y deudas.



EL CONDUCTOR PERDIÓ EL CONTROL DEL TIMÓN Y POR POCO NO HUBO MUERTOS.

EN CORTO

LO ACRIBILLAN CUANDO ESTABA JUGANDO CARTAS

Cuando jugaba casino con sus amigos, un colectivero fue asesinado a balazos en su minivan por sicarios, en San Juan de Lurigancho. Testigos dijeron que Carlos Ávila Rodríguez estacionó su vehículo en un grifo para jugar la partida de casino con dos amigos. Ellos estaban dentro de la unidad hasta que llegaron los sicarios en una motocicleta. Uno de asesinos se acercó a la víctima y le disparó directamente hasta en cuatro oportunidades. Su familia dice que no recibía amenazas.

SICARIOS LA INTERCEPTARON CERCA DE SU CASA

Asesinan de 20 balazos a madre de familia


VÍCTIMA DEJA DOS NIÑOS HUÉRFANOS.

En plena vía pública y de 20 balazos fue asesinada una madre de familia por sicarios cerca de su domicilio en Puente Piedra.

Testigos relatan que dos motocicletas, cada una con dos sujetos a bordo, interceptaron a Stephanie Núñez Gil y sin mediar palabra, le dispararon sin piedad para luego huir con dirección a la Panamericana Norte.

Hasta el lugar de los hechos llegaron los familiares de Stephanie, que protagonizaron dramáticas escenas de dolor y pidieron a las autoridades que atrapen a los asesinos. Se supo que la víctima deja dos niños en la orfandad. La Policía maneja la hipótesis de una probable venganza.

Pasa la voz
Mañana, en nuestra sección Salud, te explicamos todo sobre la rinitis alérgica. Encuentra esta información y otros tips para cuidar de tu familia en la página 17 de el Popular.



¡Atención!
No dejes de enviar tus denuncias a nuestro WhatsApp 941 000 000.

NO TE PIERDAS TUS LÁMINAS COLECCIONABLES CON RECETAS A BASE DE POLLO ¡SON GRATUITAS!

Mañana te traemos la receta de un rico fondo hecho con pollo

✚ La cocina con pollo de la Sra. Irene te ofrece un menú saludable para toda la familia.

Ya lo sabes, La cocina con pollo de la Sra. Irene es la nueva promoción que te enseña a preparar platos caseros con insumos nutritivos.

Deleita a tu familia con la lámina de mañana que te trae el Popular. Tenemos el paso a paso para hacer un pollo en salsa de champiñones. ¡Disfruta!

LA MEJOR ALIMENTACIÓN

Tu diario favorito siempre busca ofrecerte un material utilitario que te ayude con las tareas del hogar. Por ello, te compartimos este recetario espectacular e infaltable en tu cocina. Además, te traemos los mejores secretitos gastronómicos de la chef Irene Gamboa.



¡CORRE A TU KIOSCO MÁS CERCANO ANTES DE QUE SE ACABEN!

Tenemos platos para tus almuerzos y cenas como el pollo en salsa de champiñones. Esta preparación fácil y perfecta para compartir es también muy saludable. Algunos de los beneficios de sus ingredientes son proteger contra enfermedades cardíacas y promover la digestión.

En las redes sociales

Estar conectado a toda la información que sucede minuto a minuto es clave, así que no dejes de seguirnos en todas nuestras redes sociales: Facebook, Instagram y Twitter. También en la web elpopular.pe ¡En el Popular nunca paramos!

PAOLO GUERRERO

LE ROBARON 420 MIL DÓLARES DE CTS EN BRASIL

✚ Banda conocida como Los Parceros sustrajo dinero de cuenta de delanterol usando documentos falsos. ✚ Delantero recuperó dinero. ✚ Se habría peleado con Ana Paula.

La prensa brasileña reveló que Paolo Guerreo fue víctima de un millonario robo de una de sus cuentas en dicho país. Ladrones sustrajeron más de 420 mil dólares de sus ahorros en partes. Esto alertó al jugador del club César Vallejo.

Se conoció que el mencionado grupo delincuencial logró malversar más de 2.2 millones de reales brasileños, algo más de 420 mil dólares, de su fondo de garantía, un derecho laboral (especie de CTS) que gozan todos los trabajadores formales del mayor país de Sudamérica.

La Policía Federal indicó que el robo ocurrió el 2022, cuando el artillero jugaba para el Avaí de Santa Catarina.

Los criminales sustrajeron el dinero utilizando documentos falsos del futbolista para depositarlo luego a sus cuentas personales.

Tiempo después, el Depredador se enteró de las irregulares transferencias y alertó a las autoridades.

Luego de la investigación, la policía concluyó que los ladrones eran personas relacionadas con el fútbol y trabajadores de un banco. El grupo criminal Los Parceros estaba detrás del robo.

ESTABA EN LA MIRA

Según Latina Noticias, la banda delincuencial tenía predilección por futbolistas extranjeros en Brasil. "Cuando el deportista sale del país, tiene muchas cosas en la cabeza y no siempre se acuerda de retirar este beneficio económico de su cuenta", mencionó Mario Porto, periodista brasileño a Latina.

Se conoció que los delincuentes obtuvieron más de 700 mil dólares mediante fraude, enfrenta cargos por peculado, falsificación y uso de documentos públicos falsos, y asociación ilícita, delitos que pueden acarrear penas de hasta 20 años de prisión.

RECUPERÓ EL DINERO

Por otro lado, el Banco Público responsable del fondo de garantía, informó que ha mejorado sus criterios de seguridad tras el incidente. Se conoció, además, que Paolo Guerrero recuperó el monto que le sustrajeron.

De otro lado, ayer el programa Amor y fuego mostró imágenes del futbolista cuando llegaba a su casa en nuestra capital, donde era escoltado por una camioneta de color negro, donde bajó su seguridad que vigila cada uno de sus pasos del capitán de la selección.

Ana Paula voló a Brasil

Ana Paula Consorte y Paolo Guerrero se habrían peleado de nuevo y esto se confirmarían porque ya no se siguen en redes sociales. Luego de eso, la guapa la brasileña agarró sus cosas y viajó ayer con sus hijos a Brasil. Días antes, Ana Paula se quejó en claro que no le gusta Trujillo, porque la casa donde vive no tenía agua ni internet.



"Otra vez Ana Paula se fue del país, ahora en qué terminará todo esto".
Gigi Mitre.





En boca cerrada:
"El humor ha cambiado, ya no es como años atrás. Hoy en redes sociales muchos tiktokers hacen humor, lejos de la vulgaridad y doble sentido", Manolo Rojas, actor cómico.



Oye cómo va
Qumbias y rias. Musica y humor con Edwin Sierra. Radio Nueva Q - 7:00 am.

El Óscar
Filadelfia. Despiden a un abogado portador de VIH y decide demandar a su empleador. Contrata al único profesional que acepta tomar su caso: un abogado homofóbico.

GABRIELA SERPA

EX NOVIO ESTAFADOR LA SIGUE LLAMANDO

✚ Sujeto estaría fuera del país por fraude a actriz.

Gabriela Serpa reveló que su ex pareja Gonzalo Méndez, denunciado por estafa, la llama y escribe constantemente en chat para pedirle perdón y le dice para volver.

"Quiero verte, te lo juro. Dime dónde voy, de verdad quiero verte, no puedo verte así, te lo juro, si quieres después de tu denuncia. Por favor, me rompe el alma verte así", dice uno de los textos de Méndez a la figura de JB en ATV.



La rubia no contestó a ningún mensaje, ni llamada, y aseguró que el teléfono del que le escriben es del extranjero. "Yo ya hice mi denuncia y seguir lo que diga la justicia. Una persona que te quiere no puede hacerte esto, ni te deja así", indicó.

LASZLO KOVACS

SALVARON DE ACCIDENTE

✚ Elenco de Al fondo hay sitio la pasó mal.

Es la teleserie más sintonizada del momento, pero detrás del éxito de Al fondo hay sitio guarda muchas anécdotas, como cuando los actores salvaron de una tragedia. Pasó cuando el micro, que manejaba David Almandoz, casi fue embestido por un camión que iba a toda velocidad en la carretera.



CAMIÓN CASI CHOCA BUS DE ACTORES.

"Una vez en la carretera casi nos morimos todos en la primera temporada, porque David todavía no sabía manejar y casi nos choca un camión. Todo pudo haber cambiado, en ese entonces David (Almandoz) recién sacó su brevete, pasamos tremendo susto", recordó.

MONSERRAT SEMINARIO

"NO HAY FORTUNA, NO TENEMOS NADA"

✚ Esposa de Melcochita niega que sean adinerados, como aseguró el querido sonero. ✚ Artista no tiene trabajo fijo y solo por eventos, aclara.

Mario Palacios Oceda

Viven de los cachuelos. Luego que Melcochita contó que dejará toda su fortuna a sus tres menores hijas, su esposa Monserrat Seminario salió al frente a desmentir al salsero. La piurana aclaró que su marido no tiene propiedades ni es adinerado.

—Ahora todos hablan de la gran fortuna y herencia que dejará Melcochita a sus hijas.

—No sé por qué Pablo habla de fortuna, cuando no tenemos nada. La gente puede pensar que es adinerado y tiene muchas propiedades, pero no tenemos dinero, solo nos alcanza para vivir dignamente.

—¿Entonces fue un malentendido?

—Nosotros vivimos hace quince años en un pequeño departamento en Chorrillos. Lo único que tiene Pablo a su nombre es un auto, no sé qué hará con ese vehículo después, no tiene otra propiedad.

—¿Él recibe un sueldo fijo?

—No, él como mucho de los peruanos tiene trabajos eventuales, esos cachuelitos a veces salen bien y ahorramos, pues hay ocasiones que no hay nada y de ahí sacamos, de lo guardado.Pablo es un hombre de 88 años, está lúcido y tiene el cariño de la gente, pero dinero no tenemos.

—Susan, la hija mayor de Melcochita, dijo que tú estudies y tengas también tus ingresos para cuando él ya no esté.

—No quiero entrar en polémicas con nadie. Mi trabajo es cuidar de nuestras tres hijas, ellas adoran a su padre, esa es nuestra única fortuna, nuestro amor de familia. También lo cuido a Pablo, lo alimento bien, le doy sus medicinas, es mi esposo y siempre estoy pendiente de él.



"Melcochita es mi ídolo, aprendí mucho a su lado".

Miguel Barraz

Amor verdadero

Moserrat Seminario es 48 años menor que Melcochita. Se conocieron hace más de 18 años y se casaron el 2013. "Muchos me dijeron al momento, que me casé por interés, lo cual es falso. Nos une el amor y nuestras tres hijas", explicó la norteña.



Ocurrió así:
El destacado actor Robert De Niro visitó nuestro país el 2019, estuvo acompañado por su hijo y recorrió lugares turísticos de Lima. Posteriormente viajó a Cusco, visitó Machu Picchu y luego estuvo en Iquitos.



¿Qué veo hoy?
ATV Noticias. Informativo. ATV / 5:30 am.
Al fondo hay sitio. Repetición de las mejores temporadas de la teleserie nacional. América Televisión / 8:40 pm.



DORITA ORBEGOSO

"YAHAIRA DEBE DECIR, 'YO FUI INFIEL'"

Bailarina afirma que cantante debe reconocer que engañó a Jefferson Farfán.

La guapa morocha desfiló toda su artillería contra Yahaira Plasencia, por decir que tuvo en 'resbalón' con el futbolista Jerson Reyes, cuando era enamorada de Jefferson Farfán. Y es que el primero ahora es pareja de la animadora."Ella debe aceptar con todas sus letras lo que pasó, decir yo fui infiel y a raíz de esto son las consecuencias, hice esto. La infidelidad es una decisión de una persona, nunca una equivocación", indicó a las cámaras de América Hoy.

Asismo, lamentó que Yahaira no haya "parchado" a Sergio George, cuando el productor le dijo que se la iba llevar a su cuarto en una transmisión en vivo. "Cuando tú realmente maduras y sanas, y te das cuenta qué es lo que quieres para tu vida, no te prestas a esas especulaciones que tiene Sergio George, son bromas fuera de tono", le recomendó.



DORITA ORBEGOSO SACA AL FRESCO A YAHAIRA PLASENCIA POR 'ERROR' CON FOQUITA.

AYSHA GÓMEZ

DESTACA EN PELÍCULA

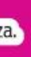
Con tan solo ocho años, la pequeña Aysha Gómez destaca con su talento en la película nacional Viejas amigas, en la que alterna con las consagradas Jely Reátegui, Patricia Fraysinett, Haydeé Cáceres, Milena Alva y Ana Cecilia Botteri.

En esta nueva producción nacional que se estrenó a inicios de este mes, ella hace el papel de Inés, hija de Jely Reátegui (Marina) y nieta de Ana Cecilia Botteri (Pilar). A su corta edad, Aysha antes participó en la película Jesús, dirigida por Eduardo y María Luisa Adrianzén. Además en las telenovelas Maricucha, de América TV, y Pituca sin Lucas, de Latina.



EN FILME VIEJAS AMIGAS.





HECHO SUCEDIÓ DURANTE EL CIERRE DE CAMPAÑA EN VÍA PÚBLICA

Matan a balazos a candidato de alcaldía en México

✚ Un sicario se le acercó y le disparó en la cabeza y luego varias veces más.


CABRERA SEGUNDOS ANTES DE QUE UN SICARIO, CUYA MANO Y ARMA SE VE A LA DERECHA, LE DISPARE EN LA CABEZA.

CIUDAD DE MÉXICO. José Alfredo Cabrera, candidato a alcalde por la coalición Fuerza y Corazón por México en el municipio costero de Coyuca de Benítez, Guerrero, en el suroeste de México, fue asesinado el miércoles en el cierre de su campaña electoral, confirmaron autoridades estatales.

La Fiscalía General del Estado de Guerrero informó que inició una carpeta de investigación por homicidio calificado de Cabrera y confirmó, sin dar mayores detalles, que en el lugar fue abatida la persona que disparó al candidato.

El asesino le apunto con el arma en la cabeza y realizó inicialmente dos disparos, aunque ya con el cuerpo tendido, le dispara muchas veces más.

En tanto, la gobernadora de Guerrero, Evelyn Salgado, condenó en sus redes sociales el ataque y pidió a la Fiscalía estatal "aplicar todo el peso de la ley".

Sus últimos minutos

Circula en medios internacionales el video de los últimos minutos de vida del candidato, en en el que se aprecia además como le disparan directamente.

POBLEMAS EN DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

Continúan los bloqueos


CONVULSIÓN EN ARGENTINA

BUENOS AIRES. La distribución de alimentos en todo el país podría verse seriamente afectada debido a un bloqueo de 48 horas en las fábricas del sector alimentario, iniciado este jueves por la madrugada por la Federación Trabajadores de Industrias de la Alimentación Argentina (FTIA).

La medida, encabezada por el dirigente Héctor Morcillo, surge como respuesta al fracaso de las negociaciones salariales con las cámaras empresariales.

El plan de lucha comenzó el miércoles con paros de dos horas por turno y continuará a partir del lunes con otras medidas aún por definir.

"Esto no afectará a nadie como quieren hacer creer", señaló Morcillo.

ZAMBRANO Y ZANELLATO YA ENTRENAN CON LA SELECCIÓN

Siguen LLEGANDO

Selección continúa su preparación para los amistosos con Paraguay y El Salvador.

Se meten al equipo. Carlos Zambrano y Franco Zanellato se unieron a los trabajos de la Selección peruana que se alista para afrontar los amistosos frente a Paraguay y El Salvador, de cara a su participación en la Copa América.

Los jugadores de Alianza Lima llegaron por la tarde a las instalaciones de la Videna luego de enfrentar un día antes a Fluminense por la Copa Libertadores. Ambos jugadores participaron de los entrenamientos de la Bicolor en su cuarto día de trabajos.

Con ello, el técnico Jorge Fossati viene completando el plantel de jugadores que espera ver en los amistosos con Paraguay, programado para el 7 de junio en Lima, y El Salvador, en Estados Unidos, el 14 de ese mismo mes.

Un día antes, los jugadores de Universitario, José Rivera, Aldo Corzo, Diego Romero, Edison Flores, Alex Valera y Andy Polo, también se pusieron a las órdenes de Fossati.

La jornada del jueves tuvo dos sesiones, trabajos en el gimnasio y luego en la cancha.

SALE A LA LUZ

De otro lado, Nolberto Solano, ex asistente de la Selección, reveló que Ricardo Gareca se fue de la Bicolor porque no le gustó el trato que recibió de Agustin Lozano, presidente de la Federación Peruana de Fútbol

"A Ricardo lo que no le gustó fue el manejo. Si tú eres el presidente de una Federación y necesitas convencer a una persona, ¿quién tiene que ir a convencer? Pregúntale si él fue en algún momento (a hablar con Gareca ", declaró.

Sobre el trabajo de Fossati indicó que "desde afuera yo lo veo al profe Fossati y es muy parecido a Ricardo. Fossati salió campeón en el club más importante del Perú (la 'U')", indicó Ñol.

Udinese pretende a Lapadula

ROMA. Cambia de equipo. El italoperuano Gianluca Lapadula podría convertirse en el nuevo refuerzo del Udinese para la próxima temporada de la Liga italiana luego de salvar del descenso al Cagliari.

Los directivos de Udinese piensan que el delantero de la Selección Peruana puede ser el refuerzo que necesitan en la ofensiva, pues el brasileño Christian Kabasele no ha dado la talla en la actual temporada en la Serie A.

Según informan medios italianos, el cuadro Bianconeri ha empezado a conversar con Lapadula para saber su situación en Cagliari.

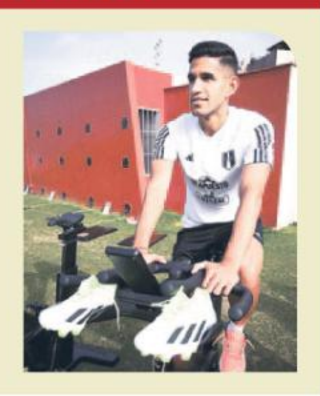
En la parte económica, no habría problemas, pues Lapadula cobra un sueldo de 936 mil euros al año en Cagliari, cifra que Udinese superaría y le ofrecería más del millón de euros.

"Hay que ganar hasta los amistosos"

A formar una identidad. Luis Abram, defensor de la selección peruana, habló sobre los siguientes partidos que se le vienen a la Bicolor y aseguró que tienen que salir a buscar la victoria siempre, ya sea en la Copa América o encuentros amistosos.

"Esa es la idea, jugar todo torneo a ganar. Incluso los amistosos, salir a ganarlos siempre y llegar bien a las Eliminatorias. Creo que va a ser una Copa América con mucho calor. Esperemos estemos preparados para eso y no hay excusas, esto es fútbol", comentó.

Sobre la victoria del Atlanta, su equipo, sobre el Inter Miami dijo que, "enfrentar al Inter Miami en casa con todas las figuras que tiene, te da un plus importante en el ánimo. Contento con los tres puntos. Esperemos sea nuestro trampolín para ganar seguido".



Frases célebres:
"Siempre tengo una pelota en el coche. Nunca se sabe",
Hakeem Olajuwon, basquetbolista

3
veces el brasileño Ronaldo ganó el Premio World Soccer al Mejor Jugador del Mundo.



Toma nota
El terreno de juego del balónmano es un rectángulo de 27 metros de largo y 12 metros de ancho.



Les ofrecen FORTUNA

400 MIL EUROS A CADA JUGADOR DE ALEMANIA

Ese será el premio en caso conquisten la Eurocopa.



MÚNICH. Con los bolsillos llenos. Los seleccionados de Alemania se embolsarán un premio astronómico que bordea los 400 mil euros cada uno si se alzan con la Eurocopa que albergará este mes de junio.

"En comparación con el Campeonato de Europa de 2021 y el Mundial de 2022, las bonificaciones de torneo relacionadas con el rendimiento no cambiarán. Lo acordamos el año pasado con el consejo de jugadores", afirmó el director general de la Federación Alemana de Fútbol (DFB), Andreas Rettig.

En ese sentido, una victoria de la selección alemana le costaría a la DFB un total de 10,4 millones de euros, por la presencia de hasta 26 jugadores en la plantilla. Dicha cantidad se compensaría con los 28,25 millones de euros en bonificaciones que la UEFA pagaría a la federación del conjunto ganador.

En el último Mundial de Catar, los alemanes no recibieron dinero tras ser eliminados de la ronda preliminar. De acuerdo a la información, se habrían pagado 50.000 euros por haberse clasificado para la segunda fase -Alemania cayó en la primera-, 100.000 euros por participar en los cuartos de final y 150.000 euros por las semifinales.



Rodrigo, otra vez se sincera

MADRID. Rodrygo, delantero del Real Madrid, confesó que el Manchester City es el mejor equipo del mundo y que la final de la Champions está al 50% para cada equipo.

"Para mí el Manchester City es el mejor equipo del mundo, el que juega el mejor fútbol. Creo que el rival más difícil ya se fue, pero eso no quiere decir que vaya a ser fácil ahora ganar la final de la Champions. Con el Bayern Múnich fue muy difícil y con el Borussia Dortmund va a ser muy difícil también", dijo.



Sancho: "No la tendrá fácil"

BERLÍN. Jadon Sancho, volante del Borussia Dortmund, señaló que el Real Madrid no la tendrá fácil en la final de la Champions League a jugarse mañana en Wembley.

"Sabemos que el Madrid parte como favorito pero nosotros llegamos muy bien. Tenemos un gran plantel listo para hacer historia", declaró.

CRISIS EN LA LIGA DE FRANCIA

Sin Mbappé, no hay TV



LA SALIDA DE MABAPPÉ DEL PSG AFECTA A TODA LA LIGUE 1.

PARÍS. El fútbol francés está atravesando un momento muy delicado, casi crítico. Y es que la marcha de Kylian Mbappé al Real Madrid no solo afectará a la calidad futbolística del campeonato galo, sino que está influyendo y mucho en la economía global de la Ligue 1.

En concreto, son los derechos televisivos los que mantienen en vilo a todo el fútbol francés. A dos meses del inicio de la temporada 2024/25 no hay ningún operador que haya presentado su voluntad de pagar por emitir la liga francesa. Según Le Parisien la situación ahora es límite y se baraja la opción de crear un canal 100% Ligue 1 y reducir la factura poniendo proveedores de servicios de Internet.

Algunos rumores apuntan incluso que hace meses el propio Macron pidió en persona al emir de Qatar que salvara al fútbol francés mediante una gran oferta a través de su canal deportivo Bein Sports. Sin embargo, el emir se negó a entrar en la puja por una Ligue 1 que ha perdido mucho valor tras el adiós confirmado de Mbappé.

MARIONI NO HACE DRAMA POR FRACASO

Eliminados, pero contentos

Afirma que Alianza es el único que sacó cara por el Perú.



EN SU OPINIÓN, NO SE HIZO EL RIDÍCULO COMO LOS AÑOS ANTERIORES.

Saca pecho. Bruno Marioni, gerente deportivo de Alianza Lima, asegura que, a pesar de ser eliminados de la Copa Libertadores, el cuadro blanquiazul fue el único club peruano que compitió en el certamen internacional.

"Todos vieron que el equipo compitió, cuando llegamos dijimos que buscaríamos que el equipo represente los valores de Alianza y lo hemos hecho de buena forma. Sin ninguna duda hemos sido el mejor equipo compitiendo internacionalmente y eso va marcando el camino", señaló Marioni.

Por su parte, Hernán Barcos también consideró que este año el equipo compitió de verdad a pesar de quedar últimos en el Grupo A y no ganar ningún partido.

"De los 4 años que estoy acá, creo que este es el primero que competimos realmente y estuvimos muy cerca", dijo el delantero a su regreso a Lima tras el partido ante Fluminense.

"Es un proceso, se cambiaron 15 jugadores, se están haciendo las cosas bien, hay un cuerpo técnico que trabaja muy bien", finalizó.



La Sub 17 no tiene pierde

ASUNCIÓN. La Sub-17 de Perú empató 1-1 con su similar de Paraguay, que jugó con 10 hombres en un amistoso disputado en esta capital. Para Perú anotó Motta, mientras que González puso el emate. Ambas selecciones se habían enfrentado el martes con triunfo de la visita por 1-0.

AHORA VA POR EL TÍTULO NACIONAL

'U' busca refuerzos



Alista cambios. Jean Ferrari, administrador de Universitario, confirmó que buscarán reforzar el plantel de cara al torneo Clausura, pues tras la eliminación de la Copa Libertadores, el gran objetivo es el título nacional.

"Estamos en esa etapa de evaluación. Hay dos jugadores que seguramente van a salir prestados por búsqueda de minutos. A partir de ahí ver incorporar a algún jugador", dijo.

"Estamos conformes con nuestro plantel, equipo y comando técnico. Hemos ganado el Torneo Apertura, pero siempre buscamos mejorar. Tenemos un buen plantel, tenemos el pendiente del torneo internacional y tenemos que mejorar", finalizó el directivo crema.

NO LO QUIERE EN CÉSAR VALLEJO

Salas descarta a Cueva


LE MOLESTA QUE HABLEN DE CUEVA.

TRUJILLO. Le bajó el dedo. Guillermo Salas, técnico de César Vallejo, descartó la llegada de Christian Cueva al equipo como nuevo refuerzo para el torneo Clausura.

"No, no, no", respondió Chicho moviendo la cabeza cuando fue consultado sobre la llegada de Aladino. Además el estratega poeta ignoró las siguientes preguntas sobre Cueva al salir del aeropuerto.

El fastidio de Salas se debe a las declaraciones que dio ex Aliana Lima días atrás cuando criticó por haber pedido que sea contratado en Alianza Lima por seis meses, y no un año como la directiva le había planteado.



APRENDIENDO EN CASA

Las primeras civilizaciones

Egipto

EL DATO
Los egipcios adoraban a diversos Dioses: Ra, Amón, Isis, Osiris (dios de la resurrección), Horus, etc. Su animal sagrado era el gato y su símbolo el escarabajo.

La civilización egipcia se originó hace más de 5000 años y duró por un período de 3000 años. ¡Es la más larga! Actualmente, Egipto se encuentra entre dos continentes: África y Asia. También cuenta con dos mares: el Méditerraneo y el mar Rojo. En sus inicios se encontraban 2 reinos: el Alto Egipto, conocido como corona blanca. y el Bajo Egipto, conocido como corona roja. Después, el faraón Narmer, conquistó estos dos territorios y los unificó para formar el Antiguo Egipto. Sin embargo, alrededor del 30 a.C. fue conquistado por Alejandro Magno y se convirtió en parte del Imperio Romano.

La nobleza y el faraón vivían en palacios construidos con piedra, mientras que los pobladores vivían en casas de adobe. Los campesinos construían pirámides que servían de tumbas para los faraones.





Estilo de vida de los egipcios

Su dieta se basaba principalmente en pan y cerveza. También consumían pescado y legumbres. Crearon el sistema de escritura más antiguo denominado jeroglíficos. Este era un sistema pictográfico, es decir, su escritura se basaba en dibujos y símbolos. Solo podían utilizarlos los escribas, sacerdotes y la realeza porque eran los únicos que sabían leer y escribir.



la palabra

Rival

Etimología Proviene del latín ‘rivalis’.

Concepto Que compite con otros por un mismo objetivo.

Sinónimo Competidor, contrincante, adversario, antagonista.

Antónimo Aliado, amigo.

Inglés Se escribe ‘rival’ y se pronuncia ‘raibal’.

¿Sabías que...?



- La mayoría de dinosaurios era herbívoro. Sólo se han encontrado huesos de un 2% de especies omnívoras.
- En las cebras, las rayas blancas se desarrollan en el útero por falta de depósito de melanina. Esto quiere decir que son équidos negros con rayas blancas.

MIS TAREAS | Historia del Perú

José Faustino Sánchez Carrión

NACIMIENTO: 3 de febrero de 1787 en Huamachuco.
FALLECIMIENTO: 2 de junio de 1825 en Lurín.



Fue un político peruano. Se crió en el seno de una familia minera. En 1804, se trasladó a Lima para estudiar en el Convictorio de San Carlos, donde enseñaba Filosofía aún siendo alumno.
En 1818 ingresó al Colegio de Abogados de Lima. Fue desterrado de Lima por sus ideas liberales. Tuvo un papel decisivo en el establecimiento de la República del Perú. Acompañó a Simón Bolívar en la campaña del Ejército Unido Libertador.

Cuida tu cuerpo
¿Tienes arrugas en el entrecejo? Un tip es usar protector solar, incluso en los días fríos. También puedes hacer masajes faciales que favorezcan la circulación sanguínea.



El dato
Los abrigos oversizes son favorecedores si usas pantalones ajustados.

Está de moda
Tartán: Este patrón de cuadros se usa en faldas, sacos y pantalones. Se puede combinar con prendas de cuero.



TOMA NOTA DE ESTOS TIPS PARA UN CABELLO DESLUMBRANTE

¿Cómo recuperar la vitalidad de tu pelo?



✚ Desenreda con cuidado ✚ Usa protectores térmicos y mascarillas.

Luciana Paz Moreno



CORTA TUS PUNTAS CADA 6 A 8 SEMANAS PARA MANTENERLAS SANAS.

¿Quieres devolverle el brillo a tu cabello? En esta temporada debemos tener los cuidados adecuados para recuperar su aspecto natural.

DALE UN RESPIRO
Tu cabello también merece un descanso. Evita el uso excesivo de herramientas de calor como planchas o secadores. Asimismo, pregúntale a tu peluquero cada cuánto debes teñirte, de esta forma le darás oportunidad de recuperarse.

OJO CON EL CEPILLADO
Péinate con delicadeza. Primero, desenrédalo empezando por las puntas y subiendo poco a poco. Usa un cepillo de cerdas suaves o un peine de púas anchas para evitar quebrar las hebras.



ACEITE: TU MEJOR ALIADO
¿Buscas productos naturales que cuiden tu melena? Prueba con aceites naturales como el de coco, oliva, jojoba o argán. Estos te protegerán de la contaminación. Además, tu cabello lucirá brillante e hidratado. Aplícalo durante la noche y enjuágalo por la mañana al ducharte.

Lucir Mejor
Martina Gómez (*)

HIDRATACIÓN PROFUNDA DURANTE EL FRÍO

El frío y la humedad también pueden causar serios estragos en la piel. Por ello, no hay que descuidar nuestra rutina de belleza en esta temporada en la que la temperatura empieza a descender.

Hidratar el rostro todos los días es tan importante como el uso del bloqueador; así como el empleo de una crema nutritiva por la noche, en especial si se tiene más de 30 años.

Una piel bien cuidada se traduce en un rostro con aspecto fresco y saludable. La piel es el órgano más grande del organismo y se regenera cada 28 días. Aquí la importancia de mantener una rutina de cuidado. De nada servirá hacernos un tratamiento estético si no la cuidamos en el día a día.

* Centro de Terapias Alternativas y de Antienvejecimiento
m.gomez31@hotmail.com

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Puchero de pollo con pushpo

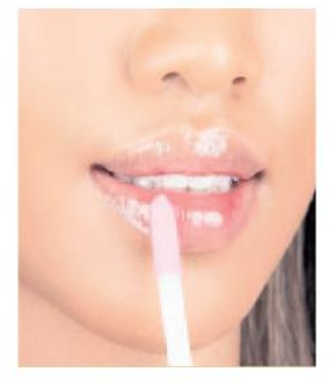
INGREDIENTES
- 1 1/4 tz. de arroz.
- 200 g. de filete de pollo.
- 1 tz. de haba seca tostada con cáscara.
- 2 tz. al ras de col crespa o repollo.
- 1/3 tz. de arveja fresca.
- 1 zanahoria.
- 1/2 cebolla.
- 1 1/2 cdta. de ajo.
- 8 1/2 cdta. de aceite vegetal.
- Sal yodada.
- Orégano al gusto.

PREPARACIÓN
Primero, remoja las habas secas la noche anterior a la preparación. Sancocha con sal y orégano. Luego, fríe en aceite la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado. Adiciona el pollo y soasa. Después, agrega la zanahoria picada y agua. Cocina. Echa las ojas de col, agrega sal y pon a hervir. Finalmente, sirve el puchero de pollo acompado de haba tostada cocida (pushpo) y arroz.

Secreto del Chef
Sirve acompañado de una ensalada a base de tomate y zanahorias. Puedes hacer un rico aliño con jugo de naranja.

TIPS TIPS TIPS

1 HUMECTA TUS LABIOS CON ACEITE
¿Tienes los labios secos o agrietados? Para tratarlos, exfólialos una a dos veces por semana. Toma un cepillo de dientes y remójalo en agua. Agrega un poco de aceite de oliva y haz movimientos circulares suaves. Con este remedio natural conseguirás resultados rápidos.



2 MODA MASCULINA ELEGANTE Y FORMAL
En el clóset de los varones siempre debe haber un traje negro. Este puede servirte para una celebración o incluso una entrevista laboral. La talla de la camisa no debe ser ni muy grande ni muy chica, ya que la tela tiende a formar arrugas. Recuerda que la correa debe ser del mismo color que tus zapatos.



3 MASCARILLA DE SÁBILA PARA EL PELO
La sábila es un ingrediente muy usado en el cuidado del cabello. Usarla como mascarilla puede devolverle el brillo a tu cabello. Primero, extrae la pulpa de la hoja de sábila y enjuágala. Por cada 2 cdas. de aloe agrega 1 cda. de aceite de ricino. Mezcla, aplica y deja actuar por 40 minutos. Retira con agua tibia.



Gaturro



Sudoku

	7	2					5	8
	6		2		4			3
8				5	7			9
				4				6
	1		3					
9	3	6	7		8	5	1	4
2	9	7	8	1			4	5
		1			3			
					2	6	9	

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"La felicidad no está en la ciencia, sino en la adquisición de la ciencia."



- EDGAR ALLAN POE
- WASSILY KANDINSKY
- CLAUDE MONET

chiste

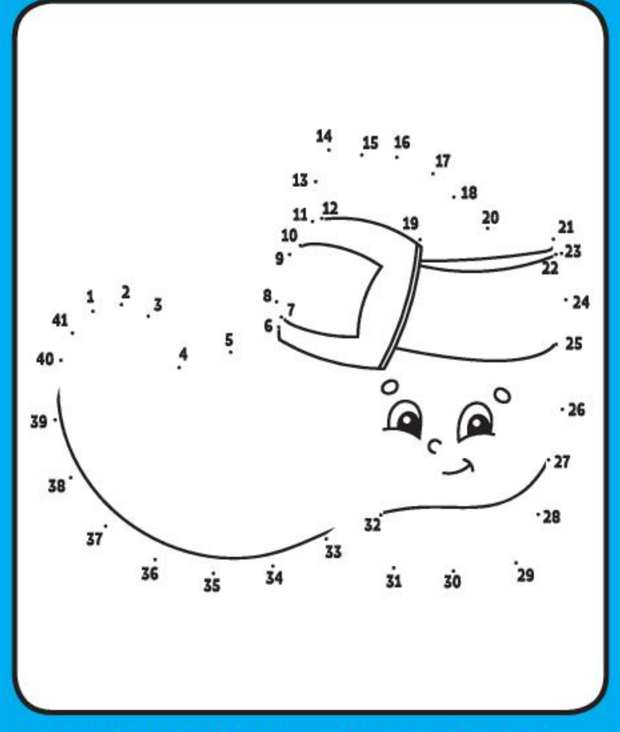


Campeona olímpica
¿Oye, amor, tú mamá practica deporte? ¿Deporte? ¡Mi mamá es campeona olímpica en lanzamiento de chancla 100 metros planos!

acertijo

Princesa de la Pampa
¿Quién fue la Princesa de la Pampa?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

					A	B	E	J	A					
					M	A	T	O	N					
	T	I	M	M	Y	T	U	R	N	E	R			
	A	L	O	E			M	A	O	T	O	T	E	M
D	E	L	O	N							B	A	C	O
R	E	I	N	O						V	A	P	O	R
E	S	M	A	S						A	R	I	S	E
Y	A	C	O	N						N	A	N	U	
F	I	E	R	A						E	L	D	E	R
U	N	T	A	R						S	O	O	N	A
S	C	A	M	A	L	D	E	A	E	S	T	E	R	
		M	I	G	U	E	L	T	R	A	U	C	O	
					T	E	L	A	R					
					O	P	E	R	A					

S	H	F	R	N	O	I	C	C	U	D	O	R	P	D	W	Z	Y	P	N	I	X	R	E
L	U	A	I	E	A	R	U	T	C	U	R	T	S	E	E	N	C	Z	J	E	V	E	O
Y	H	P	Q	L	L	J	U	R	I	D	I	C	A	S	N	S	M	H	B	Z	C	S	X
G	F	I	E	E	O	A	V	W	C	M	Q	K	T	G	A	D	A	N	O	O	L	R	B
Z	U	E	F	R	I	S	C	M	H	A	F	L	A	D	I	V	K	R	N	Z	X	U	D
T	C	G	N	S	E	N	O	I	A	G	M	F	B	W	O	L	R	O	R	E	K	A	S
H	P	X	Z	Y	O	S	F	F	O	N	N	B	R	V	Z	O	M	H	U	O	D	M	K
E	W	B	J	Q	N	T	T	R	I	N	I	T	I	Z	F	I	D	J	B	E	L	Q	S
U	B	N	G	W	H	P	N	R	A	C	E	M	V	O	C	D	A	K	I	E	E	L	V
M	A	L	R	Q	H	R	U	E	U	E	A	S	R	O	Y	I	X	C	F	Y	J	T	O
D	S	U	Q	Y	W	O	R	H	M	C	S	S	S	E	N	M	O	O	Z	U	H	Y	V
L	E	N	S	P	B	C	G	J	U	E	T	T	M	E	T	S	O	Z	C	L	R	I	S
X	A	H	E	U	A	E	W	G	T	B	L	U	R	S	K	E	F	O	A	C	Q	A	Z
E	Z	I	I	I	A	S	R	K	V	M	D	E	R	U	G	H	D	O	Q	N	C	Y	F
S	L	K	R	O	N	O	M	A	R	X	I	S	T	A	C	Y	W	Q	T	I	B	R	U
I	Z	O	V	E	P	O	L	I	T	I	C	A	S	C	U	T	A	S	T	L	F	Z	W
Q	E	O	J	R	T	Y	E	N	Z	I	K	A	Q	C	W	G	U	S	O	U	S	L	M
T	S	U	V	J	D	A	B	C	O	N	J	U	N	T	O	D	I	R	E	N	M	L	A
J	A	E	G	R	X	W	M	S	T	S	L	J	D	A	Z	T	I	R	A	N	R	G	M
W	M	E	T	N	E	M	Q	C	H	F	T	M	F	V	R	H	Z	S	I	Y	B	N	J
G	R	C	T	A	E	L	U	D	O	Z	K	R	W	A	Y	A	N	C	E	K	H	I	Z
G	O	D	W	P	M	S	O	Q	A	L	X	J	R	T	S	C	P	D	V	U	S	J	L
Z	F	M	B	A	H	W	K	S	E	T	N	E	I	D	N	E	P	E	D	Q	F	N	A
K	I	Z	S	Y	E	D	L	M	C	R	O	T	C	A	F	U	X	J	H	U	D	X	O



3		6		2				
	9		4				3	8
	8			9	1	7	2	
7	5			4			1	
6		9			3	4		
			8		6	2	7	
		5	9					
	6		5		7	8	4	1
	3	1			2	5		

El acertijo: 43,252,003,274,489,856,000 combinaciones.

¿Quién lo dijo?:
Martín Lutero.

Sopa de letras

S	A	D	I	V	B	L	C	T	E	O	R	I	A	S	Y	O	J	X	Z	K	W	S	Q
O	U	R	M	W	G	T	R	A	N	S	D	I	S	C	I	P	L	I	N	A	R	I	O
C	L	A	R	I	P	S	E	Q	J	A	G	S	T	D	I	F	P	C	B	O	H	E	X
I	N	Z	Y	W	L	P	V	E	F	S	A	U	A	T	S	E	N	O	I	S	I	V	I
O	X	B	S	R	W	J	O	F	A	D	Q	L	T	C	N	U	C	D	L	R	O	B	M
C	W	J	I	A	V	O	S	M	A	K	L	E	A	O	I	I	M	W	Y	L	Z	S	C
U	G	H	F	S	H	I	E	I	N	T	J	P	I	R	N	S	K	F	E	E	L	E	V
L	Z	U	A	U	E	T	C	T	J	W	S	C	B	V	G	K	A	D	N	M	F	T	U
T	E	M	T	W	S	O	L	Y	I	H	A	L	E	C	O	E	O	B	S	E	N	N	Z
U	X	A	I	I	S	M	J	W	E	M	A	S	Q	H	U	M	T	J	A	R	W	E	A
R	K	N	S	A	U	N	S	H	R	R	T	X	V	Q	L	E	O	N	D	G	V	R	B
A	A	I	H	G	I	K	L	O	U	I	O	N	A	S	U	D	F	Y	I	E	X	E	S
L	N	D	W	J	N	A	F	T	G	T	C	C	I	S	N	H	L	K	T	N	D	F	V
C	A	A	J	L	T	S	L	A	M	R	I	I	E	U	D	Q	U	V	E	T	F	I	K
O	L	D	U	V	N	U	C	P	Y	M	K	R	M	I	M	H	B	G	P	E	Z	D	A
W	I	J	O	A	C	I	G	K	A	X	O	Y	C	F	D	M	Q	N	E	S	T	W	N
A	Z	E	R	J	O	C	T	N	Z	L	S	Y	H	I	V	E	B	U	R	N	O	X	O
I	A	T	K	N	J	L	I	H	A	C	O	M	P	L	E	J	I	D	A	D	G	F	I
R	N	E	E	Z	L	D	X	V	D	T	O	Z	P	B	A	S	A	D	A	K	X	I	T
O	D	S	C	A	M	N	R	L	D	Q	H	O	F	Q	C	N	M	S	K	G	D	J	S
T	O	U	R	R	Z	V	X	T	H	B	P	I	E	H	E	U	T	C	I	W	P	M	E
S	L	G	O	K	J	X	S	N	Y	A	D	Z	L	G	B	G	C	A	F	E	X	D	G
I	O	U	Z	T	S	E	N	O	I	C	A	R	U	G	I	F	N	O	C	V	S	Q	I
H	R	A	M	C	G	F	H	N	T	O	L	L	O	R	R	A	S	E	D	S	Y	W	K

DINÁMICA ESPIRAL

- ☐ ANALIZÁNDOLO
- ☐ ASOCIADAS
- ☐ BASADA
- ☐ BÁSICAS
- ☐ COMPLEJIDAD
- ☐ CONFIGURACIONES
- ☐ CULTURAL
- ☐ DESARROLLO
- ☐ DIFERENTES
- ☐ DINÁMICA
- ☐ EMERGENTES
- ☐ ESPIRAL
- ☐ GESTIÓN
- ☐ HISTORIA
- ☐ HUMANIDAD
- ☐ INTEGRAL
- ☐ INVESTIGACIONES
- ☐ LARGO
- ☐ MODELO
- ☐ MUNDO
- ☐ REPETIDAS
- ☐ SISTEMAS
- ☐ SOCIOCULTURAL
- ☐ TEORÍAS
- ☐ TRANSDISCIPLINARIO
- ☐ TRANSFORMACIÓN
- ☐ VALORES
- ☐ VISIONES

Consultorio sentimental

Me embarazó a mí y también a otra chica

LUANA (40). Doctora Cora, estoy embarazada y me acabo de enterar que mi esposo emabarazó a otra chica también. Tengo siete meses y la otra mujer, cuatro meses.

No sé qué hacer, me estoy volviendo loca, mi familia no sabe y no sé si contarle. Él dice que solo fue un error, pero cómo sé si es verdad. Cómo puede hacerme esto.

Yo nunca le fallé y mi embarazo es planificado. Ahora cómo voy a estar tranquila sabiendo que él tiene que ir a ver a la otra mujer mientras yo estoy con nuestro hijo en casa. Por favor, doctora, ayúdeme. ¿Qué hago? ¿Lo boto? ¿Lo perdono? Necesito ayuda urgente, porque tengo miedo.



RESPUESTA

Querida Luana, primero debes pensar en ti y en tu bebeé Si no lo quieres ver en este momento, dile que se retire de la casa y que vuelva luego de que el bebe nazca. Tú tienes que llevar el último trimestre lo más tranquila posible, piensa en tu hijo. Conversa con tu familia, ellos te van a apoyar. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

Telf: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Las palabras clave de este día serán: determinación, fuerza, triunfo, poder y éxito, prosperidad y unas emociones profundas.
Tu color: aasde — Tu número: 12

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Tendrás que hacer un análisis lógico y cuidadoso para buscar las soluciones acertadas a cada problema.
Tu color: aasde — Tu número: 11

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Géminis, un gran cambio se está acercando a tu vida, si estás dispuesto a hacerlo sin miedos acepta la responsabilidad que esto implica.
Tu color: aasde — Tu número: 5

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Utiliza tus recursos intelectuales, decídete a innovar y aprovecha las relaciones que mantienes, en parte gracias a ellas.
Tu color: aasde — Tu número: 6

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
¡Cuidado!, podrías toparte hoy con desilusiones, engaños o deslealtad de personas falsas o que intenten aprovecharse de ti.
Tu color: aasde — Tu número: 1

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Tendrás nuevos planes y deseos hoy, precisamente por eso, te esforzarás lo que sea necesario para conseguirlos.
Tu color: aasde — Tu número: 3

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Sentirás hoy poder sobre lo mundano gracias a tu confianza, estabilidad, autoridad y espíritu de liderazgo.
Tu color: aasde — Tu número: 7

Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Tal vez hoy sientas una presión excesiva. Lucharás por obtener un objetivo o meta, o por mantener tu nivel y posición actual.
Tu color: aasde — Tu número: 9

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Hoy podrías sufrir una pequeña crisis. Es posible que pongas demasiada atención en detalles que en realidad no son tan importantes.
Tu color: aasde — Tu número: 4

Capricornio 22 DIC. -20 ENE.
Cuidado con las relaciones de todo tipo, porque hoy podrías sentir que no están funcionando adecuadamente.
Tu color: aasde — Tu número: 10

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Es posible que hoy sientas cierta inclinación por la riqueza material, y aunque parezca contradictorio, deberías tratar de ser generoso.
Tu color: aasde — Tu número: 8

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Piscis, las fuertes convicciones, franqueza y libertad de pensamiento que tienes atraerán hacia ti a diferentes personas.
Tu color: aasde — Tu número: 2

INGRED. DE LA BUTIFARRA: JAMÓN DEL ....

TEMA DE ALEJANDRO SANZ 'EL .... AL AIRE'

SUFIJO QUE SIGNIFICA 'INFLAMACIÓN'

DT NEERLANDÉS, ERIK .... HAG

FILME CON JACK NICHOLSON 'LOCOS DE ....'

DISPOSITIVO INTRAUTERINO '.... DE COBRE'

TEMA DE JULIO IGLESIAS "SONO ...." (SOY YO)

LA CIUDAD PERDIDA DE LOS INCAS

ACTOR EN 'EL CUARTO PASAJERO' ERNESTO ....

PLATILLO PERUANO, ... DE GALLINA

CALLE DE PUEBLO

CANTA 'TÚ NO ERES PARA MÍ' FANNY ....

SÍMBOLO QUÍMICO DE BARIO

ALEJANDRO FERNÁNDEZ 'LA .... QUE ME FALTABA'

DETESTABLES, ANTIPÁTICAS (FEMENINO)

ISLA TURÍSTICA DEL CARIBE

ACTRIZ EN 'STRANGER THINGS' .... BOBBY BROWN

ENVASE HECHO DE HOJALATA

CAPITAL DE MONGOLIA, ... BATOR

NECIO, TONTO

HORAS MATUTINAS

GÉNERO MUSICAL DERIVADO DEL ROCK

'ENSALADA' EN INGLÉS

APODO DE NOVAK DJOKOVIC

REUNIÓN, CITACIÓN

'LLUVIA' EN INGLÉS

PAREJA DE GABRIEL SOTO, ... BAEVA

PERSONAJE DEL FILME RATATOUILLE

ESFERA CELESTE O TERRESTRE

'LIMA' EN INGLÉS

MARSUPIAL ARBORÍCOLA AUSTRALIANO

TEMA DE DON OMAR 'DALE DON ....'

DELANTERO PERUANO, ... POLO

TEMA DE MICHAEL JACKSON, '.... ME ALONE'

HIJA DE TÁNTALO Y ESPOSA DE ANFIÓN

'EL QUE RÍE ÚLTIMO, ... MEJOR'

DOMINIO WEB DE ECUADOR

CLUB DE FÚTBOL ITALIANO, ... DE MILÁN

TEMA DE SHAKIRA, 'DÍA DE ....'

'ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS'

'ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA'

'CARRETERA' EN INGLÉS

MODELO Y EX 'CHICO REALITY' .... ESKENAZI

ACTRIZ EN 'MAGNOLIA MERINO' (INICIALES)

BORO

CARBONO

TEMA DE CHAYANNE '.... SIGLO SIN TI'

EXPRESIÓN 'NO .... NI DESATA'

TEMA DE JUSTIN BIEBER 'NEVER SAY ....'

EX FUTBOLISTA PERUANO, JUAN JOSÉ ...

TEMA DE ROBERTO CARLOS

PLATO DE FIDEOS JAPONÉS

MUSTIAR, AMUSTIAR, DESLUCIR

SERIE CON ANYA TAYLOR-JOY 'GAMBITO DE ....'

PAN RELLENO AL VAPOR DE CHINA, ... PAO

'YO' EN LATÍN

TEMA DE A-HA, 'TAKE .... ME'

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

La ashwagandha

Su nombre científico es Withania somnifera, es una hierba prominente en la medicina ayurvédica, uno de los sistemas de medicina tradicional más antiguos que se originaron en la India. Esta hierba es conocida por sus propiedades adaptogénicas, lo que significa que ayuda al cuerpo a manejar y adaptarse al estrés. A continuación, se detallan algunos de los beneficios claves que tiene la ashwagandha para nuestra salud:

1. Reducción del Estrés y la Ansiedad: La ashwagandha es quizás más conocida por su capacidad para reducir significativamente los niveles de cortisol, también conocida como la hormona que provoca el estrés. Al hacerlo los síntomas de ansiedad, nerviosismo y ataques de pánico pueden ser reducidos. Los resultados se ven en tan solo 4 semanas, pero se recomienda un uso continuado de 2 a 3 meses para un efecto completo.

2. Mejora de la Fuerza y la Resistencia: Los estudios han encontrado que puede mejorar la composición corporal y aumentar la fuerza en las personas, los resultados positivos se ven después de 8 semanas de uso regular.

3. Beneficios para la salud mental: Algunos estudios sugieren que la ashwagandha puede mejorar la capacidad cognitiva y nuestra función cerebral, especialmente en personas que sufren de condiciones como el deterioro cognitivo leve. Esto se atribuye a los efectos neuroprotectores que posee.

4. Mejora de la Salud Reproductiva: En hombres, la ashwagandha ha demostrado mejorar la calidad del esperma y la fertilidad al aumentar los niveles de testosterona. En las mujeres, aunque la investigación es menos concluyente, se sugiere que puede ayudar a regular los sistemas endocrinos y mejorar la salud reproductiva.

Para su consumo siga las instrucciones del fabricante.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

ANKARA. 4 millones de perros callejeros podrían ser sacrificados en Turquía si se aprueba una ley que plantea eliminar a los animales que sean apresados y no tengan dueño en un plazo de 30 días.



Envían más de 200 globos con basura

SEÚL. El ejército surcoreano informó que detectaron más de 200 globos blancos enviados desde el Norte, rellenos con desechos. Esta sería la mayor cantidad de globos enviados por el régimen luego del 2016 y 2018. Aunque no todos los globos han descendido, los que sí tocaron tierra contenían "basura y mugre", además, el ejército encontró temporizadores incorporados que los haría estallar. También reportaron la presencia de estos globos en otros puntos del país, como en el condado de Geochang.